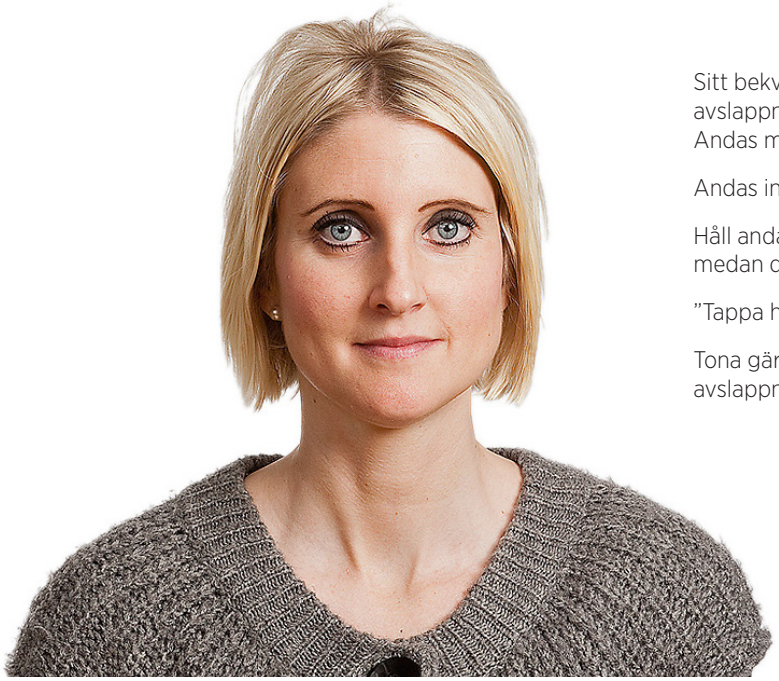
Rörelseträningsprogram

Avslappningsövning



Sitt bekvämt med axlarna nedsänkta i avslappnat tillstånd. Ta gärna tre djupa andetag. Andas med magen, så kallad djup bukandning.

Andas in genom näsan medan du räknar till 4.

Håll andan medan du räknar till 4. Andas ut medan du räknar till 8.

”Tappa hakan” för att slappna av i käken.

Tona gärna på bokstaven ”M” för att hitta ett avslappnat läge för käken.

Upprepa övningarna.....gånger per dag.

Avdelningen för klinisk bettfysiologi, Käkkirurgiska kliniken, Odontologiska Institutionen
Terapivägen, Hus H3, Länssjukhuset Ryhov, Jönköping, 010-242 60 00 e-tjänster/kontakt: www.rjl.se/folktandvarden